



Tóm Tắt: Hướng Dẫn Cách Ly Cho Người Nhiễm COVID-19

Quý vị đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19. Quý vị phải tuân theo các bước sau đây để ngăn ngừa bệnh lây lan cho gia đình của quý vị, bạn bè và những người khác.

1 Tự cách ly bản thân

Quý vị phải ở nhà cho đến khi:

- Đã qua ít nhất 10 ngày* kể từ khi các triệu chứng của quý vị khởi phát và
- Quý vị đã hết sốt trong ít nhất 24 giờ (mà không cần dùng thuốc hạ sốt) và
- Các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm.

*Nếu quý vị có hệ thống miễn dịch suy yếu, quý vị có thể phải ở nhà lâu hơn 10 ngày. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị.

Nếu quý vị chưa từng có bất kỳ triệu chứng nào, quý vị phải ở nhà trong 10 ngày sau khi xét nghiệm có kết quả dương tính với COVID-19. Nhưng nếu quý vị khởi phát các triệu chứng, quý vị cần phải tuân theo hướng dẫn ở trên.

2 Tuân theo các hướng dẫn cách ly, bao gồm:

- Ở nhà trừ khi ra ngoài để được sự chăm sóc y tế
- Không tiếp nhận khách đến thăm
- Tránh xa những người khác trong gia đình quý vị. Nếu quý vị phải ở chung phòng với họ, hãy đeo khẩu trang và cố gắng giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet, đặc biệt là với những người có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn
- Nếu quý vị phải ở trong một không gian chung, hãy mở cửa sổ khi có thể
- Sử dụng một phòng tắm riêng hoặc khử trùng phòng tắm chung sau mỗi lần sử dụng
- Không chế biến hoặc phục vụ thức ăn cho người khác
- Che miệng khi ho và hắt hơi
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Cách khác, sử dụng chất khử trùng tay có ít nhất 60% cồn
- Khử trùng mọi bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào
- Liên lạc với bác sĩ nếu các triệu chứng của quý vị trở nên xấu đi hoặc khiến quý vị lo lắng
- Gọi 9-1-1 nếu quý vị có các dấu hiệu khẩn cấp. Các dấu hiệu khẩn cấp gồm có khó thở, đau hoặc tức ngực, môi tái xanh, cảm thấy bối rối, khó thức dậy.

Tuân theo tất cả các hướng dẫn cách ly. Yêu cầu bác sĩ của quý vị cung cấp, hay quét mã QR hoặc truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidisolation để có được một bản sao.



Xin hãy giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 bằng cách trả lời cuộc gọi của Sở Y tế Công cộng. Nếu quý vị nhận được cuộc gọi từ "LA PublicHealth" hoặc từ số 1-833-641-0305, xin hãy bắt máy. Nếu quý vị nhận được Lệnh Cách ly của Viên chức Y tế và vẫn chưa hoàn tất phỏng vấn về truy dấu người có tiếp xúc, xin vui lòng gọi đến số có trong Lệnh.

3 Thông báo với những người có tiếp xúc gần với quý vị rằng họ đã bị phơi nhiễm

Thông báo với tất cả những người có tiếp xúc gần với quý vị rằng họ có thể bị nhiễm bệnh và phải kiểm dịch trừ khi họ được miễn kiểm dịch*. Họ phải theo dõi sức khỏe của mình và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung để bảo vệ bản thân trong 14 ngày kể từ lần cuối họ tiếp xúc với quý vị. Họ phải tuân theo tất cả các hướng dẫn ngay cả khi họ cảm thấy khỏe mạnh hoặc đã được chích ngừa đầy đủ.

"Người có tiếp xúc gần" là bất kỳ người nào đã tiếp xúc với quý vị trong khi quý vị có khả năng lây truyền bệnh (từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị khởi phát cho đến khi thời gian cách ly tại nhà của quý vị kết thúc). Những người này bao gồm:

- Bất cứ người nào đã ở trong vòng 6 feet với quý vị trong tổng cộng 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ
- Bất cứ người nào đã có tiếp xúc không được bảo vệ với chất dịch và/hoặc chất tiết cơ thể của quý vị. Ví dụ, quý vị đã ho hoặc hắt hơi vào họ, quý vị đã dùng chung ly (cốc) uống hoặc dụng cụ ăn với họ, quý vị đã hôn họ hoặc họ chăm sóc cho quý vị mà không mang thiết bị bảo vệ thích hợp.

Những người có tiếp xúc gần cần phải tuân theo *Hướng dẫn Kiểm dịch* và các *Hướng dẫn Khác cho Người có Tiếp xúc Gần*. Để xem hướng dẫn, quét mã QR hoặc truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidquarantine.



*Quý vị không cần phải kiểm dịch nếu quý vị đã được chích ngừa đầy đủ hoặc gần đây mới khỏi bệnh COVID-19 miễn là quý vị không có triệu chứng. Theo dõi sức khỏe của quý vị, đeo khẩu trang (kể cả khi ở nhà) và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung.